

## Sie leiden an Rückenschmerzen . . . . .

Die folgenden Hinweise, beruhend auf langjähriger Erfahrung, sollen Ihnen helfen, mit Ihren Beschwerden besser zurecht zu kommen!

© Praxis Dr.Schindler

---

Rückenschmerzen sind in jedem Fall die Folge einer Jahre (oft Jahrzehnte) vorausgehenden Fehlbelastung und „schlechten Haltung“!

Mit dem akuten Schmerz werden lediglich die „versteckten“ Beschwerden offenkundig, die der Körper nun nicht mehr ausgleichen kann. Der Auslöser („falsche Bewegung“) ist dabei zumeist belanglos und austauschbar.

In jüngeren Jahren wird oft ein Bandscheibenvorfall festgestellt. Im Alter über 50 Jahren ist es meist eine Kombination schon lange vorbestehender Abnutzungserscheinungen von Bandscheibe und Wirbelsäule (Degeneration), die gefunden werden.

Die akuten Schmerzen sind durch eine „Nervenentzündung“ bedingt, deren Abklärung und akute Behandlung der neurologischen und orthopädischen Begleitung bedarf.

Der MRT-Befund und die Beschwerden zeigen oft nur eine geringe Übereinstimmung, so dass der MRT-Befund alleine keine Therapieentscheidung begründen sollte.

In keinem Land werden so viele Bandscheibenoperationen durchgeführt wie in Deutschland. Eine Operation stellt die schnellstmögliche Aussicht auf eine Linderung dar, ist aber nicht immer erfolgreich. Mit einer Zweitoperation sinken die Chancen deutlich, während sich die Risiken häufen.

Es gibt nur ganz wenige Befunde, die unbedingt für eine rasche Operation sprechen:

- hochgradige oder zunehmende neurologische Ausfälle
- therapieresistente Schmerzen

Der langfristige Verlauf jedes Rückenleidens entscheidet sich mit der selbstständigen und konsequenten Fortführung der konservativen Therapie.

Führendes Ziel der langfristigen Therapie ist immer die „Verbesserung der Aufrichtung“. Bewährt hierfür haben sich Hatha-Yoga, Pilates oder krankengymnastisch angeleitetes Gerätetraining (jeweils 3 x pro Woche je 30 Minuten).

Sie müssen sich darauf einstellen, dass es (auch wenn Sie konsequent Ihre Therapieempfehlungen befolgen) bis zu 3 Monate dauern kann, ehe eine spürbare Besserung eintritt. Andererseits sind bei guter Mitarbeit Besserungen auch noch nach Jahren möglich!

Die meisten Rückenleiden haben auch einen psychosomatischen Anteil im Sinn einer seelischen Mitverursachung durch chronische Überlastung. Nach Abklingen der Akutbeschwerden sollte man in dieser Richtung überlegen, ob Klärungen erforderlich sind.